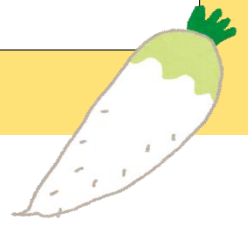


# 切り干し大根の炊き込みみそ飯



切り干し大根は、  
大根を細長く切って乾燥  
させた乾物。

ビタミン、カルシウム  
カリウム、鉄分などが含まれ  
栄養豊富です。  
整腸効果等がある食物繊維も  
含まれています。

## 材 料(4人分)

- |            |      |          |         |
|------------|------|----------|---------|
| ・切り干し大根    | …40g | ・塩       | …小さじ1/3 |
| ・ベーコン(薄切り) | …40g | ・みりん     | …大さじ1   |
| ・米         | …2合  | ・粗挽きこしょう | …少々     |

## 作 り 方

- ①米は、洗って30分おき、普通の水加減にする。
- ②切り干し大根はさっと洗い、3cmの長さに切る。  
ベーコンは、1cm幅に切る。
- ③①に塩、みりんを加えて混ぜ、②をのせて炊く。
- ④炊き上がったら混ぜ合わせる。